

Buddha Bowl ohne Zucker (vegan)



10 min. 641 kcal SteviaSweet Flüssig

Zubereitung ohne Zucker

1. Den Ofen auf 225 °C vorheizen.
2. Reis nach Packungsanleitung kochen. Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen. Süsskartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Kichererbsen und Süsskartoffelwürfel vermengen, in eine Ofenschüssel oder auf ein Blech geben und mit Olivenöl und Salz würzen. Im Ofen auf oberster Schiene ca. 20 Minuten bzw. bis die Süsskartoffeln bissfest sind backen. Wenn die Süsskartoffeln mehr Farbe bekommen sollen, für einige Minuten den Ofengrill zuschalten.
3. Für die Sauce alle Zutaten inkl. **SteviaSweet Flüssig** vermengen. Den fertigen Süsskartoffel-Kichererbsenauflauf mit etwas Sauce würzen. Den Reis auf Schalen verteilen, Avocado, Sauerkraut und Süsskartoffeln hinzugeben.
4. Die Portionen mit frischen Kräutern oder Kresse garnieren und mit Erdnusssauce servieren.

Zutaten für 2 Portionen

70 g	dunkler Reis / Vollkornreis
100 g	Kichererbsen
300 g	Süßkartoffeln
1 EL	Olivenöl
1/2 TL	Salz
1	Avocado
100 g	Sauerkraut

Feurige Erdnusssauce

2 EL	Erdnussbutter mit Stücken
2 EL	kaltes Wasser
1 EL	Limettensaft
1 EL	Sojasauce
1 TL	SteviaSweet Flüssig
1 TL	Sambal Oelek

Dekoration

Kresse oder Kräuter

Nährwerte pro Portion

641	kcal
2694	kJ
13.5	Protein in g
73	Kohlenhydrate in g
32.5	Fett in g